ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№02 (10) ЯНВАРЬ 2007

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

пельмени
вареники
манты
галушки



ISSN 1819-9488






Дорогие друзья!

Школа кулинарного мастерства

Если вы мечтаете научиться готовить правильно, вкусно, оригинально, то лучшее решение – прийти в Школу кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ».

Здесь вы получите не только новые знания, но и научитесь готовить.

Вас ждут приятные знакомства, полезные подарки и хорошее настроение.



Стоимость занятий:

• Курс «От простого к сложному»:	
1 занятие	1700 руб.
4 занятия	5200 руб.
• Тематические занятия	2300 руб.
• Этнические темы	3500 руб.
• Абонемент:	
4 занятия	7500 руб.
6 занятий	9500 руб.
• Абонемент на год:	
(неограниченное количество посещений)	$2500

Мы принимаем к оплате пластиковые карты



Темы занятий на февраль:

- От простого к сложному
- Французская кухня NEW
- Итальянская кухня NEW
- Японская кухня
- Китайская кухня
- Горячее из мяса и птицы
- Русская кухня
- Широкая Масленица
- Постный стол
- Домашняя грузинская кухня



Торт «Грушевый Шибуст»
Торт «Карамельный Гурман»
Торт «Муслин»

МАСТЕР-КЛАСС Александра Селезнева

Александр Селезнев – признанный мастер кондитерского дела, лауреат многочисленных российских и международных профессиональных конкурсов. Он возглавляет собственный Кондитерский дом, участвует в различных телепередачах, постоянно совершенствует профессиональные навыки в Париже.

Информация о Школе на сайте www.gastromag.ru и по телефону (495) 725-1070



Дорогие друзья!

Этот номер посвящен очень популярному блюду – пельменям и их разновидностям.

Считается, что первыми начали лепить пельмени китайцы. Из Поднебесной вкусное и сытное кушанье проникло в Среднюю Азию и на Кавказ, а затем на Урал и в Сибирь. Каждый народ вносил в приготовление пельменей что-то свое, особенное. Так появились казахские манты, грузинские хинкали, азербайджанские дюшбара и многое другое.

Мы также включили в этот выпуск рецепты вареников и галушек, поскольку считаем их самыми близкими родственниками пельменей.

Желаем успехов.

Ваша редакция





условные обозначения

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд
- ● легкие рецепты
- ●● рецепты средней сложности
- ●●● рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

содержание



основной рецепт, пельмени с мясом

Время приготовления: 2 часа
Количество: 70–80 шт. (6 порций)
1 порция: 542,3 ккал
белки – 24,4 г, жиры – 20,7 г, углеводы – 64,6 г













ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- **1** яйцо
- **1** стакан воды
- **1 ч. л.** соли
- **600 г** пшеничной муки

Для начинки:

- **250 г** говяжьего фарша
- **250 г** свиного фарша
- **1** большая луковица
- **1** зубчик чеснока
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять, собрать горкой. Сделать сверху углубление, влить в него яйцо и 1 ст. л. воды, добавить щепотку соли.

2 Собрать муку с краев к середине, чтобы вода и яйцо не выливались из углубления. Вымесить тесто, добавляя небольшими порциями оставшуюся воду.

*** Вода для пельменного теста должна быть ледяной. Для этого ее заранее ставят в холодильник.**

Месить тесто, пока оно не станет эластичным и однородным. Накрыть влажным полотенцем и оставить на 30 мин. В это время **приготовить начинку**. Лук и чеснок очистить, мелко порубить. Смешать говяжий и свиной фарш, добавить лук с чесноком, посолить, поперчить. Тщательно перемешать до однородности.

3 Готовое тесто разделить на 4 части, три из них накрыть влажным полотенцем и отложить. Оставшееся тесто скатать в жгут толщиной 2 см. Нарезать его на кусочки шириной 1,5 см.

4 На присыпанной мукой поверхности раскатать каждый кусочек теста в тонкую лепешку.

5 Выложить в центр каждой лепешки по 1,5 ч. л. начинки, сложить кружок с начинкой пополам так, чтобы получился «полумесяц».

6 Соединить концы «полумесяца» и скрепить их. Прижать пальцами, чтобы концы склеились. Выложить пельмени на поднос, присыпать мукой и поставить в холодильник. Так же приготовить пельмени из оставшегося теста. Пельмени следует сразу же отварить или заморозить. Для замораживания их раскладывают в один слой на присыпанный мукой поднос и убирают в морозильную камеру. Когда замерзнут, их можно переложить в пакеты. Отваривают пельмени, кладя их небольшими порциями в кипящую, чуть подсоленную воду. Как только пельмени всплывут, достать их шумовкой, немного подержать над паром и подавать к столу со сметаной, маслом или уксусом.



пельмени с маринованными грибами

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- **500 г** пшеничной муки
- **2** яйца
- **0,5** стакана молока
- щепотка соли

Для начинки:

- **300 г** маринованных маслят
- **1** луковица
- **1 ст. л.** растительного масла
- **1 ст. л.** муки
- перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Количество: 50–60 шт. (5–6 порций)
1 порция: 428,9 ккал
белки – 15,1 г, жиры – 7,4 г, углеводы – 75,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять в миску. В отдельной посуде смешать молоко с солью. Влить в муку яйца и 1 ст. л. молока. Перемешать.
Постепенно добавляя оставшееся молоко, замесить тесто.

2 Месить тесто до тех пор, пока оно не станет эластичным и однородным, 10 мин. Накрыть тесто пленкой и оставить на 30 мин.

3 Лук очистить, измельчить. Грибы откинуть на дуршлаг, промыть и дать немного обсохнуть, затем мелко нарезать.

4 Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем лук, 4 мин. Добавить к грибам лук, перец и муку. Тщательно перемешать.

5 Разделить тесто на три части, две из них накрыть и отложить. Третью часть раскатать на присыпанной мукой поверхности в тонкий пласт. Стаканом вырезать кружки.

6 Положить на каждый кружок по 1,5 ч. л. начинки. Сложить кружки вдвое и защипать края. Так же приготовить пельмени из оставшегося теста.
В широкой кастрюле вскипятить чуть подсоленную воду, добавить 1–2 лавровых листа. Отваривать пельмени небольшими порциями, пока они не всплывут. Вынуть шумовкой, обсушить над паром и подать к столу.

Крутое тесто менее нежное, зато лучше держит начинку. Его можно использовать для полужидких начинок.







зеленые пельмени с лососем

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

600 г пшеничной муки
1 яйцо
1 стакан воды
1 ч. л. соли
1 большой пучок петрушки

Для начинки:

500 г филе лосося
1 луковица
1 зубчик чеснока
1 лимон
• соль, перец по вкусу

Время приготовления: 2 часа
Количество: 70–80 шт. (6 порций)
1 порция: 525,7 ккал
белки – 28,8 г, жиры – 14,5 г, углеводы – 70,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Петрушку тщательно вымыть и обсушить. Поместить в чашу блендера, добавить 3 ст. л. воды и измельчить в пюре.

2 Муку просеять в миску, добавить соль, яйцо, оставшуюся воду и пюре из петрушки. Вымесить тесто, накрыть влажным полотенцем и оставить на 30 мин.

3 В кастрюле вскипятить воду, подсолить. Положить филе лосося и варить 15 мин. Лук и чеснок очистить и измельчить. Филе вынуть из кастрюли, дать немного остыть, затем размять вилкой в пюре. Добавить лук, чеснок и сок лимона. Посолить, поперчить, перемешать.

4 Тесто разделить на две части. Раскатать одну часть на присыпанной мукой поверхности в тонкий пласт. Зрительно разделить пласт пополам. Уложить на одну половину по 1 ч. л. начинки на расстоянии примерно 3–3,5 см.

5 Накрыть второй половиной. Прижать края.

6 Небольшим стаканом вырезать кружки с начинкой. Положить пельмени на присыпанный мукой поднос и поставить в холодильник.
Раскатать оставшееся тесто и сделать пельмени по той же технологии.
Варить так, как описано в основном рецепте.



розовые пельмени с творогом и зеленью













ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- **600 г** пшеничной муки
- **1** яйцо
- **1** стакан воды
- **1 ч. л.** соли
- **1** небольшая свекла

Для начинки:

- **400 г** творога
- **1** пучок петрушки
- **1** пучок укропа
- **1** пучок зеленого лука
- **1** зубчик чеснока
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 2 часа
Количество: 70–80 шт. (6 порций)
1 порция: 453,7 ккал
белки – 23,4 г, жиры – 8,1 г, углеводы – 71,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свеклу тщательно вымыть и отварить или запечь в духовке до готовности. Поместить в чашу блендера, добавить 3 ст. л. воды и измельчить в пюре.
Муку просеять в миску, добавить соль, яйцо, оставшуюся воду и 2 ст. л. пюре из свеклы.

2 Вымесить тесто. Для более интенсивного розового цвета можно добавить еще 1–2 ст. л. свекольного пюре. Накрыть тесто влажным полотенцем и оставить на 30 мин.

3 Зелень тщательно вымыть, обсушить и измельчить. Чеснок очистить и порубить. Творог протереть через сито. Смешать с зеленью и чесноком. Посолить, поперчить, перемешать.

4 Тесто разделить на несколько небольших частей. Раскатать одну на присыпанной мукой поверхности в тонкую ленту шириной 8 см. Уложить по одному краю по 1 ч. л. начинки на расстоянии примерно 3–3,5 см друг от друга. Сложить ленту вдвое так, чтобы начинка оказалась внутри. Прижать края.

5 Ножом разрезать ленту на квадраты.

6 Присыпать пельмени мукой. Небольшим стаканом прижать середину с начинкой так, чтобы она стала более выпуклой. Положить пельмени на присыпанный мукой поднос и поставить в холодильник.
Раскатать оставшееся тесто и сделать пельмени по той же технологии.
Варить так, как описано в основном рецепте.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
Tupperware

пельмени с тапенадом



ЧТО НУЖНО:

1	яйцо
1	стакан воды
1 ч. л.	соли
600 г	пшеничной муки
150 г	оливок без косточек
120 г	миндаля
2 ч. л.	сладкой горчицы
3 ст. л.	оливкового масла

Время приготовления: 1 час
Порций: 6
1 порция: 585,2 ккал
белки – 16,5 г, жиры – 25,9 г, углеводы – 71,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 С помощью **сита** от **Tupperware®** просеять муку со щепоткой соли в **замесочное блюдо «Веселый кулинар» Tupperware®**. Влить яйцо, 1 ст. л. воды. Постепенно добавляя оставшуюся воду, замесить тесто, собирая муку с краев к середине.
Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет эластичным и однородным. Накрыть крышкой и оставить на 30 мин.

2 **Приготовить тапенад.** Оливки и миндаль измельчить в **специальном измельчителе «Без хлопот»** от **Tupperware®**. Добавить горчицу и оливковое масло, перемешать.

3 Разделить тесто на 2 части. Каждую раскатать в тонкий пласт. **Пельменницу** от **Tupperware®** присыпать мукой, положить на нее один пласт. Слегка прокатать скалкой.

4 В углубления на пельменнице выложить с помощью **мерной ложки Tupperware®** начинку.

5 Накрыть вторым пластом и **прокатать скалкой** от **Tupperware®**.

6 Положить на стол **подложку** от **Tupperware®**, перевернуть пельменницу, слегка ее встряхнуть. Оставшиеся пельмени протолкнуть ложечкой.
Вскипятить в широкой кастрюле воду, выложить пельмени и варить, пока они не всплывут.

КСТАТИ

Компания Tupperware специально для российского рынка разработала эксклюзивную Пельменницу, при помощи которой можно быстро приготовить за один раз 40 штук самых разнообразных видов пельменей.











КУНДЮМЫ





ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- **2,5** стакана муки
- **1** стакан воды
- **3 ст. л.** растительного масла

Для начинки:

- **10 г** сухих белых грибов
- **0,5** стакана гречневой крупы
- **2** средние луковицы
- **2** яйца, сваренных вкрутую
- **2 ст. л.** растительного масла
- соль по вкусу

Для отвара:

- **2** лавровых листа
- **4** горошины черного перца
- **2** зубчика чеснока
- **4** веточки петрушки
- **1,5** стакана сметаны жирностью 20%
- соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 45 мин.
Количество: 80 шт. (8 порций)
1 порция: 402,1 ккал
белки – 9,7 г, жиры – 20,5 г, углеводы – 44,7 г

КСТАТИ

Кундюмы, или постные пельмени, – старинное русское блюдо. Их особенность в том, что сразу после лепки кундюмы обжаривают или запекают, а потом томят в грибном отваре.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить отвар.** Грибы промыть, залить горячей водой. Чеснок раздавить вместе со шкуркой. Добавить в кастрюлю с грибами лавровый лист, перец, петрушку, чеснок, довести до кипения и варить 10 мин. Снять с огня, оставить на 15 мин. Откинуть грибы на дуршлаг. Отвар процедить, посолить и отставить.

2 **Приготовить начинку.** Гречку залить 1 стаканом воды, посолить, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 15 мин. под крышкой. Снять с огня и оставить на 20 мин. Грибы нарезать. Лук очистить, измельчить. Яйца мелко порубить.

3 На сковороде разогреть масло, выложить лук и грибы, обжаривать 3–5 мин., помешивая. Добавить гречневую кашу, яйца, посолить, поперчить, перемешать. Обжаривать 2–3 мин, снять с огня, остудить.

4 **Приготовить тесто.** Муку просеять на бумагу. Воду довести до кипения, снять с огня, добавить масло, перемешать. Всыпать муку, замесить крутое тесто. **Готовое тесто должно быть мягким, эластичным и не липнуть к рукам.**



5 Раскатать тесто на смазанной растительным маслом поверхности до толщины 3 мм. Нарезать квадратами со стороной 5 см. Выложить на квадраты по столовой ложке начинки.

6 Сложить квадраты с начинкой по диагонали, чтобы получились треугольники. Разогреть духовку до 160 °С. Уложить кундюмы на смазанный маслом противень и выпекать 15 мин. Духовку не выключать. Грибной отвар довести до кипения. Переложить кундюмы в высокую жаропрочную форму, залить кипящим отваром и вернуть в духовку на 20 мин.



грузинские хинкали

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

1 стакан воды
2,5 стакана муки
• щепотка соли

Для начинки:

700 г сыра сулугуни
3 ст. л. сливочного масла
2 желтка
• соль по вкусу

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 6
1 порция: 723 ккал
белки – 40,4 г, жиры – 38,3 г, углеводы – 54,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В миску просеять муку. Влить воду, добавить щепотку соли. Вымешивать тесто 10 мин. Накрыть пленкой и оставить на 15 мин.

2 Сыр натереть на крупной терке. Сливочное масло растопить. Добавить в сыр масло, желтки и соль, перемешать.

3 Тесто еще раз вымесить.

4 Разделить тесто на 4 части. Из каждой скатать жгут диаметром 3 см. Нарезать кусочками толщиной 1,5 см.

5 Каждый кусок теста раскатать в круг размером с блюдце и толщиной 1,5 мм. Выложить в центр каждого кружка по 1,5 ч. л. начинки.

6 Собрать края к центру, придав хинкали форму мешочка. Пальцами плотно прижать верх.

В большой кастрюле довести до кипения 2 л воды с 1 ст. л. соли. Выложить хинкали и варить на медленном огне 10 мин. Подавать с растопленным сливочным маслом.





хушаны с кайлой, таджикские пельмени

M≈

Время приготовления: 2 часа
Порций: 10
1 порция: 642,8 ккал
белки – 29,4 г, жиры – 29,2 г, углеводы – 65,6 г



ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- **3** стакана пшеничной муки
- **1** яйцо
- **0,75** стакана холодной воды
- **0,5 ч. л.** соли

Для начинки:

- **500 г** мякоти баранины
- **2** стакана нута
- **6** средних луковиц
- **2 ч. л.** сухого чабера
- **1 ч. л.** мяты
- соль, черный и красный перец по вкусу
- **2 ст. л** растительного масла

Для кайлы:

- **300 г** бараньей грудинки
- **5** средних луковиц
- **2** репы
- **1** свекла
- **3** картофелины
- **0,5** стакана растительного масла
- **2 ч. л.** барбариса
- **2 ч. л.** зиры
- **1 ст. л.** сушеного базилика
- **1** пучок свежей кинзы
- соль, черный и красный перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить начинку.** Нут замочить на ночь. Слить воду, нут промыть и отваривать 30 мин. в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, остудить.
Лук очистить, нарезать. Мясо вымыть и нарезать кусками. Пропустить мясо с луком через мясорубку. Перемешать с нутом, пряностями, солью, перцем. Поставить в холодильник.

2 **Приготовить кайлу.** Грудинку нарезать кусочками. Свеклу и репу очистить, нарезать соломкой. Лук и картофель очистить, нарезать кубиками.

3 В сотейнике разогреть масло, выложить грудинку и лук. Обжаривать 10 мин., помешивая. Добавить свеклу, репу и картофель, перемешать, обжаривать 5 мин. Добавить барбарис, зиру, базилик, соль, перец. Перемешать, влить 2 стакана воды, довести до кипения. Кинзу мелко нарезать, добавить в сотейник, перемешать, накрыть крышкой и снять с огня.

4 **Приготовить тесто.** В миску просеять муку, влить воду, вбить яйцо, добавить соль. Замесить крутое тесто, накрыть влажным полотенцем, оставить на 30 мин. Тесто раскатать в пласт толщиной 2 мм. Нарезать ромбами со стороной 5 см.

5 Выложить на каждый ромб по 1 ст. л. начинки из мяса с нутом, сложить пополам, чтобы получились удлиненные треугольники.

6 На сковороде разогреть масло, обжарить пельмени в течение 3 мин. Выложить на салфетки.
Подготовленные хушаны переложить в сотейник с кайлой, закрыть крышкой и тушить на медленном огне 30 мин. Снять с огня, оставить на 10 мин.











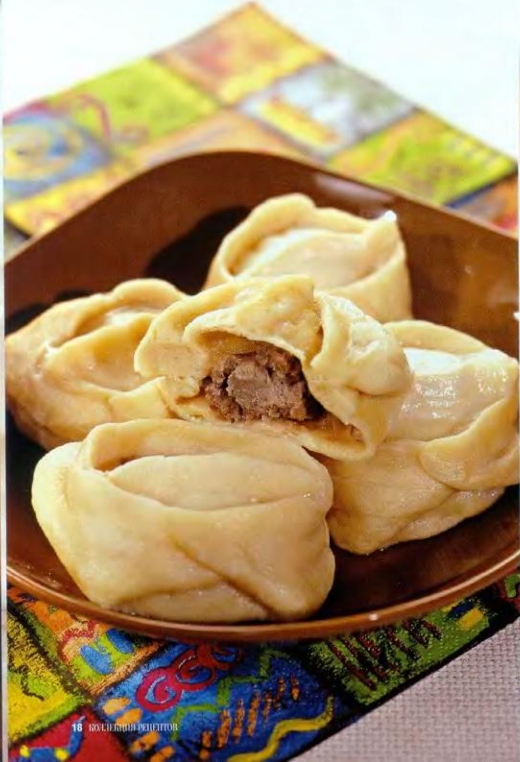
манты

Тесто для мантов ничем не отличается от пельменного – оно так же вымешивается и «расстаивается». А вот фарш совсем другой. Во-первых, туда не добавляют свинину. А для того чтобы фарш получился нежным и сочным, в него кладут курдючное или нутряное баранье сало и тыкву. Во-вторых, манты варят только на пару в специальных кастрюлях, так называемых манты-касканах.
Готовые манты заправляют катыком (кислым молоком, заквашенным специальным способом) или сметаной. Очень вкусно заливать манты крепким мясным бульоном, приправленным черным молотым перцем и зеленью.

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** муки
- **1** яйцо
- **0,5** стакана воды
- **700 г** баранины
- **300 г** говядины
- **100 г** курдючного или нутряного сала
- **6** луковиц
- **500 г** тыквы
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 3 часа
Количество: 18–20 шт. (5 порций)
1 порция: 1128,3 ккал
белки – 56,3 г, жиры – 59,9 г, углеводы – 91,0 г





1



2



3

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Из муки, яйца и воды замесить крутое тесто. Завернуть во влажную салфетку и отложить на 30 мин.

Тыкву вымыть, очистить и нашинковать. Мякоть баранины и говядины порубить.

*** Мясо для мантов рубят только вручную. Конечно, можно отступить от правила и провернуть мясо через мясорубку, но это повлияет на вкус блюда.**

Лук очистить, нашинковать и добавить в фарш. Лука должно быть много – это также одна из особенностей блюда. Посолить, поперчить.







2 Сало нарезать кусочками величиной с крупную фасоль, добавить в фарш. Туда же положить тыкву и перемешать.

3 Из теста скатать толстые жгуты диаметром 2,5–3 см и разрезать их на кусочки по 2,5–3 см длиной.
Каждый кусочек раскрутить между ладонями, чтобы получился шарик.

4 Раскатать каждый шарик в плоскую лепешку толщиной примерно 2 мм.

5 На каждую лепешку положить по 1 ст. л. фарша. Большим и указательным пальцами обеих рук подтянуть тесто от краев к середине и соединить два края, плотно прижимая их пальцами. Повернуть мант одним из раскрытых концов к себе. Приподнять край теста за середину и подтянуть его к вылепленному шву так, чтобы вся начинка была полностью закрыта. Защипать этот край. Перевернуть мант другой стороной и так же защипать второй край. Если тесто плохо соединяется, смочить руки водой. Слепленные швы должны быть похожи конфигурацией на вытянутую по горизонтали букву «Н».

6 Взять уголки, которые являются как бы нижней частью «ножек» буквы, подтянуть их друг к другу и соединить. Развернуть мант к себе неслепленной стороной и повторить операцию. Закрыть влажной салфеткой готовые манты, чтобы тесто не пересыхало. Решетки манты-каскана обильно смазать сливочным или растительным маслом. Разложить на них манты так, чтобы они не соприкасались между собой, сбрызнуть холодной водой и варить при закрытой крышке 40–45 мин.

*** Далеко не в каждом доме есть такое приспособление. Для приготовления мантов можно использовать обыкновенную пароварку. В этом случае процесс займет в 3 раза больше времени, так как в манты-каскане, в отличие от пароварки, 3 яруса.**
Есть еще один способ приготовления мантов. Их можно сначала обжарить в раскаленном масле до образования румяной корочки, а потом довести до готовности на пару. В этом случае манты можно класть в несколько слоев – они уже не слипнутся.



дюшбара, азербайджанские пельмени



Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 6
1 порция: 491,1 ккал
белки – 33,5 г, жиры – 18,4 г, углеводы – 48,6 г



ЧТО НУЖНО:

Для теста:
- **2,5** стакана пшеничной муки
- **2** яйца
- **0,5** стакана кефира
- **0,5 ч. л.** соли

Для начинки:
- **700 г** телятины
- **50 г** свежего сала
- **1** яйцо
- **1** луковица
- **4** зубчика чеснока
- **1 ст. л.** сушеной мяты
- **1 ст. л.** сушеного базилика
- **0,5 ч. л.** молотого черного перца
- соль по вкусу

Для бульона:
- **1,5 л** куриного бульона
- **1** стебель лука-порея
- **1** луковица
- **4** горошины перца
- **7** тычинок шафрана
- **4** веточки петрушки
- **2** веточки укропа
- **0,5 ч. л.** сушеного эстрагона

Для соуса сирке-сарымсаг:
- **5** зубчиков чеснока
- **100 мл** винного уксуса

Для обжаривания:
- **2 ст. л.** сливочного масла

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить начинку.** Лук и чеснок очистить, крупно нарезать. Мясо и сало вымыть, обсушить и нарезать кусками. Прокрутить через мясорубку мясо вместе с луком, чесноком и салом. Добавить яйцо, пряности, соль, перемешать и поставить в холодильник на 20 мин.

2 **Приготовить тесто.** В миску влить кефир и яйцо, взбить до однородности. Просеять в миску муку, добавить соль. Замесить крутое тесто, завернуть во влажное полотенце и оставить на 25 мин.

3 Тесто раскатать в пласт толщиной 1 мм и нарезать квадратами со стороной 2,5 см. На каждый квадратик выложить по 1 ч. л. начинки.

4 Сложить квадратики по диагонали так, чтобы получились треугольники, защипать края. Соединить два конца каждого треугольника, сформовав «ушко». На сковороде разогреть сливочное масло, выложить пельмени и обжаривать 4 мин.

5 Куриный бульон довести до кипения, добавить крупно нарезанные лук и лук-порей, черный перец и шафран. Еще раз довести до кипения. Добавить дюшбара. Варить 4 мин. Положить измельченную зелень. Снять с огня и дать настояться 10 мин.

6 **Приготовить соус.** Чеснок очистить, растолочь, залить уксусом и оставить на 30 мин.

Дюшбара разложить по тарелкам вместе с бульоном. Отдельно подать соус, который добавляется в бульон по вкусу.













вонтоны, китайские пельмени М≈

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- **3** стакана муки
- **0,75** стакана воды
- **0,5 ч. л.** соли
- **1 ст. л.** растительного масла

Для начинки:

- **300 г** очищенных креветок
- **200 г** свиного фарша
- **2 ст. л.** соевого соуса
- **2 ст. л.** рисового вина (или белого полусухого вина)
- **0,5 ст. л.** кунжутного масла (или растительного)
- **0,5 ст. л.** сахара
- **1** белок
- **2 ст. л.** рисовой муки (или крахмала)
- **120 г** ростков бамбука (или маринованных шампиньонов)
- черный молотый перец по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 4–5
1 порция: 806 ккал
белки – 35,0 г, жиры – 31,9 г, углеводы – 94,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить начинку.** Креветки размять вилкой, добавить свиной фарш, перемешать.

2 Ростки бамбука (или маринованные шампиньоны) измельчить, добавить в креветки. Приправить начинку соевым соусом, рисовым вином, маслом, сахаром и перцем, добавить белок, рисовую муку и тщательно перемешать.

3 **Приготовить тесто.** Муку просеять в миску, сделать углубление. Полстакана воды довести до кипения, влить в муку, добавить остальную воду, соль, масло. Замесить тесто. Оставить на 10 мин.
Тесто разделить на три части. Две части накрыть и отложить. Одну раскатать в пласт толщиной 1,5–2 мм. Вырезать кружки диаметром 5 см.

4 Выложить на каждый кружок по 1 ч. л. начинки.

5 Собрать края теста так, чтобы получился мешочек с открытым «горлышком». Поставить пельмени в холодильник. Так же приготовить пельмени из оставшегося теста.

6 Выкладывать пельмени порциями в пароварку и готовить на сильном огне 5–7 мин.





китайские жареные пельмени

Время приготовления: 1 час
Количество: 24 шт.
1 штука: 127 ккал
белки – 4,0 г, жиры – 2,7 г, углеводы – 21,6 г



ЧТО НУЖНО:

Для теста:

700 г муки
1 ч. л. соли
0,5 л воды

Для начинки:

1 стебель лука-порея (белая часть)
400 г зеленой свежемороженой фасоли
по 1 пучку петрушки и кинзы
2 см корня имбиря
1 яйцо
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
1 ст. л. крахмала
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук-порей, петрушку и кинзу вымыть, обсушить и измельчить. Фасоль промыть, обсушить и очень мелко нарезать. Имбирь натереть на мелкой терке. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить фасоль, 3 мин. Добавить порей, зелень и имбирь. Готовить 2 мин. Снять с огня, дать остыть.

2 Переложить овощи в миску, добавить яйцо, соевый соус, крахмал, сахар, соль и перец. Перемешать и дать настояться 30 мин.

3 Вскипятить воду. Просеять муку с солью, влить кипящую воду. Вымесить тесто. Накрыть влажным полотенцем и оставить на 30 мин. Раскатать тесто в тонкий пласт. Вырезать кружки диаметром 8 см. Края смочить водой.

4 В центр каждого кружка положить по 1,5 ч. л. начинки. Сложить кружки пополам и защипать края.

5 С помощью стакана подходящего диаметра сделать по краю пельменей бороздку.

6 В сковороде разогреть масло. Выкладывать пельмени порциями и обжаривать по 5 мин. с каждой стороны.

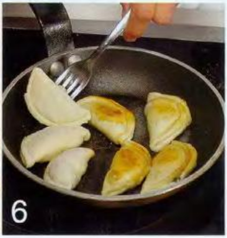
Подавать с соевым соусом.













вареники с творогом

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

2 ст. л. сметаны
1 ст. л. сливочного масла
1 стакан горячей воды
0,5 ч. л. соли
2,5 стакана муки

Для начинки:

500 г творога
1 яйцо
• сахар по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Количество: 20 шт. (4 порции)
1 порция: 581,8 ккал
белки – 32,9 г, жиры – 18,7 г, углеводы – 70,4 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Творог растереть с сахаром и яйцом в однородную массу.

2 Муку просеять с солью. Добавить воду, сливочное масло и сметану. Перемешать.
Выложить тесто на присыпанную мукой поверхность и вымешивать, пока оно не станет гладким и эластичным. Накрыть пленкой и оставить на 10 мин. в теплом месте.
Тесто разделить на три части, две из них накрыть пленкой, чтобы тесто не пересыхало, а третью раскатать в длинную ленту шириной 9–10 см. Разложить по центру по 2 ст. л. начинки на расстоянии примерно 3 см друг от друга. Края смазать водой. Сложить пласт вдвое.

3 С помощью тонкого стакана вырезать из пласта полукружья. Руками защипать края. Положить вареники на присыпанный мукой поднос и поставить в холодильник.
Сделать вареники из оставшегося теста. Вскипятить воду. Порциями опускать вареники и варить, пока они не всплывут. Шумовкой переложить на блюдо, смазать сливочным маслом.
Подавать со сметаной.





вареники с вишней



М≈

ЧТО НУЖНО:

Для теста:
- **2 ст. л.** сметаны
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **1** стакан горячей воды
- **0,5 ч. л.** соли
- **2,5** стакана муки

Для начинки:
- **500 г** свежемороженой вишни
- **1 ст. л.** крахмала
- **2 ст. л.** сахара

Время приготовления: 40 мин.
Количество: 20 шт. (4 порции)
1 порция: 482,8 ккал
белки – 11,8 г, жиры – 7,0 г, углеводы – 93,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вишню разморозить, слить лишний сок, обсушить. Смешать с сахаром и крахмалом.
Приготовить тесто для вареников, как описано в предыдущем рецепте.
Разделить его на три части, две из них накрыть пленкой, третью раскатать в длинную ленту шириной 9–10 см. Разложить по центру по 1 ст. л. начинки на расстоянии примерно 3 см друг от друга. Края смазать водой. Сложить ленту вдвое.

2 С помощью тонкого стакана вырезать из пласта полукружья. Руками прижать края и сделать на них частые насечки. Положить вареники на присыпанный мукой поднос и поставить в холодильник.
Приготовить вареники из оставшегося теста.
Вскипятить воду. Порциями опускать вареники и варить, пока они не всплывут. Шумовкой переложить на блюдо, смазать сливочным маслом.

Подавать со сметаной.




1


2



галушки со сметаной

ЧТО НУЖНО:

- **400 г** муки
- **2** яйца
- **100 г** сливочного масла
- **100 мл** воды
- **100 г** сметаны
- **1** пучок укропа
- соль по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 593,9 ккал
белки – 13,9 г, жиры – 29,2 г, углеводы – 68,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять, собрать горкой. Сделать сверху углубление, влить в него воду, вбить яйца. Добавить размягченное сливочное масло и соль.

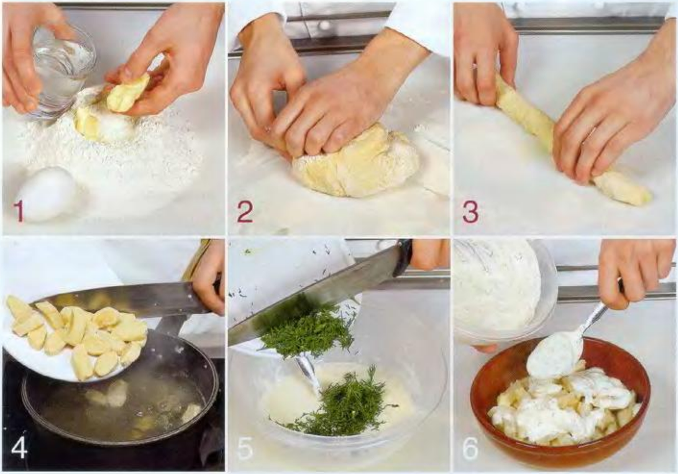
2 Вымесить гладкое эластичное тесто. Отбить его об стол.

3 Разделить тесто на две-три части. Из каждой скатать толстый жгут. Нарезать небольшими кусочками.

4 Вскипятить чуть подсоленную воду. Галушки опускать небольшими порциями и варить на среднем огне 10 мин. Готовые галушки должны всплыть. Шумовкой переложить их в жаропрочную форму.

5 Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Смешать со сметаной.

6 Разогреть духовку до 170 °С. Влить сметану в форму с галушками и запечь в духовке, 10 мин.

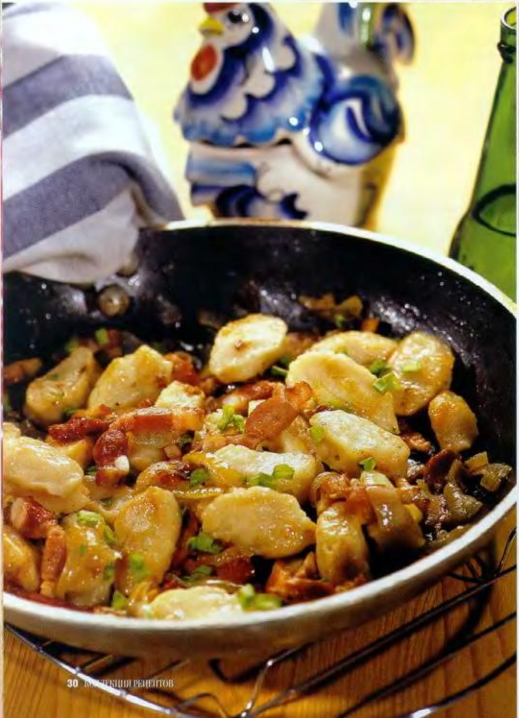


галушки с салом

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 1000,3 ккал
белки – 13,5 г, жиры – 74,2 г, углеводы – 69,6 г









ЧТО НУЖНО:

- **400 г** муки
- **2** яйца
- **100 г** сливочного масла
- **100 мл** воды
- **200 г** сала или бекона
- **1** луковица
- соль по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить галушки, отварить в чуть подсоленной кипящей воде. Выложить шумовкой на тарелку. Лук очистить и нарезать полукольцами. Сало нарезать небольшими кусочками.

2 Раскалить сковороду, выложить сало и жарить на среднем огне 5 мин., добавить лук, готовить 3 мин.

3 Выложить галушки и готовить, помешивая, 5 мин. Снять с огня.



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

В качестве подарка к 8 Марта для себя или своих близких предлагаем оформить ЛЬГОТНУЮ ПОДПИСКУ на журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Школа гастронома. Коллекция рецептов», «Садовник» и «Ручная работа».

При оплате подписки до 15 марта стоимость журналов на 10 месяцев 2007 года составит: «Гастрономъ» – 670 руб. «Школа гастронома» – 640 руб. «Школа гастронома. Коллекция рецептов» – 640 руб. «Садовник» – 475 руб. «Ручная работа» – 640 руб.

Первых 100 читателей, оформивших подписку по этому предложению, ожидают ПРИЗЫ – футболки и бейсболки с фирменной символикой.

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Стоимость годовой подписки – 840 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $4,00.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Стоимость годовой подписки – 840 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Стоимость годовой подписки – 840 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Стоимость годовой подписки – 840 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб.
Стоимость годовой подписки – 600 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $2,80.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $5,00.

Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка.
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика.
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев.
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов.
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции
по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048)
по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1, или e-mail: ekozlova@idvz.ru

* *Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала.*
* *Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней.*
* *В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.*
* *Стоимость доставки включена в стоимость журнала.*

• Оформить редакционную подписку на наши журналы вы можете через наши сайты:
www.gastromag.ru; www.sadovnikmag.ru; www.handmade.idvz.ru

• Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru,

• Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252 With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T.
Code: SABRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc.890-0057-610
* *Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.*

• Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:
АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы: Гастрономъ – 44140, 44141; Школа гастронома – 84584, 83273; Садовник – 46505, 20218; Ручная работа – 18131
Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы: Гастрономъ – 81150, 81158; Школа гастронома – 83316, 83273; Садовник – 46345, 20415; Ручная работа – 18091
МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы: Гастрономъ – 12598, 99378; Школа гастронома – 12599, 11308; Садовник – 24324, 63427; Ручная работа – 24323
Интер-Почта-2003, тел. (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса, тел. (495) 787-3445
ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск, тел.: (017) 291-9891
Подписной индекс: Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158; Садовник – 46345
Подписное агентство KSS, г. Киев, тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
Урал-Пресс, тел. (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел. (3432) 75-6274.

Извещение

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ______________________
Адрес ______________________
Тел.: ______________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ______________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир Плательщик

Квитанция

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ______________________
Адрес ______________________
Тел.: ______________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ______________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир Плательщик



ГДЕ КУПИТЬ

- **Tupperware**
  единая справочная, тел.: 8-800-200-6000, www.tupperware.ru



«Кулинарные праздники с Александром Селезневым», Александр Селезнев, «ЭКСМО», 2006 г.

Тем, кто знаком с творчеством автора книги, хочется сказать: «Да. Шикарные торты в этой книге есть, но не только они». Ас кондитерского искусства, лауреат, чемпион и победитель, глава Кондитерского дома Александр Селезнев вышел за привычные для себя рамки и замахнулся на полноценное меню из 10 блюд для 10 календарных и семейных праздников, начиная от Нового года и заканчивая празднованием дня рождения на работе. Весьма удачный и, надеемся, успешный ход.

В книге предложен новый взгляд на классику семейных застолий. Рецепты не изобилуют новаторством и оригинальностью. Все блюда проверены временем и пользуются искренней любовью не одного поколения россиян. Александр специально не стал вводить в состав блюд новомодные продукты и технологии. Если закуска, то одним из вариантов обязательно будет селедка с отварным картофелем, если салат, то «Цезарь», а если в меню указан коктейль, то один из десяти обязательно будет «Мохито». Внимание сконцентрировано на авторской, оригинальной подаче классического блюда. Кроме того, в книге есть полезная информация по выбору подходящих к определенному напитку бокалов и советы по сервировке стола.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№02 (10), январь 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики МаксимНоврузов, Сергей Ткаченко
редакторы Татьяна Зимогорова, Александр Ильин
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Тообина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Инна Иванченко, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), Анна Шувалова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Ксения Любимова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
факс: 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Василий Качаев, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 217 800 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-25033 от 29.06.2006 г.